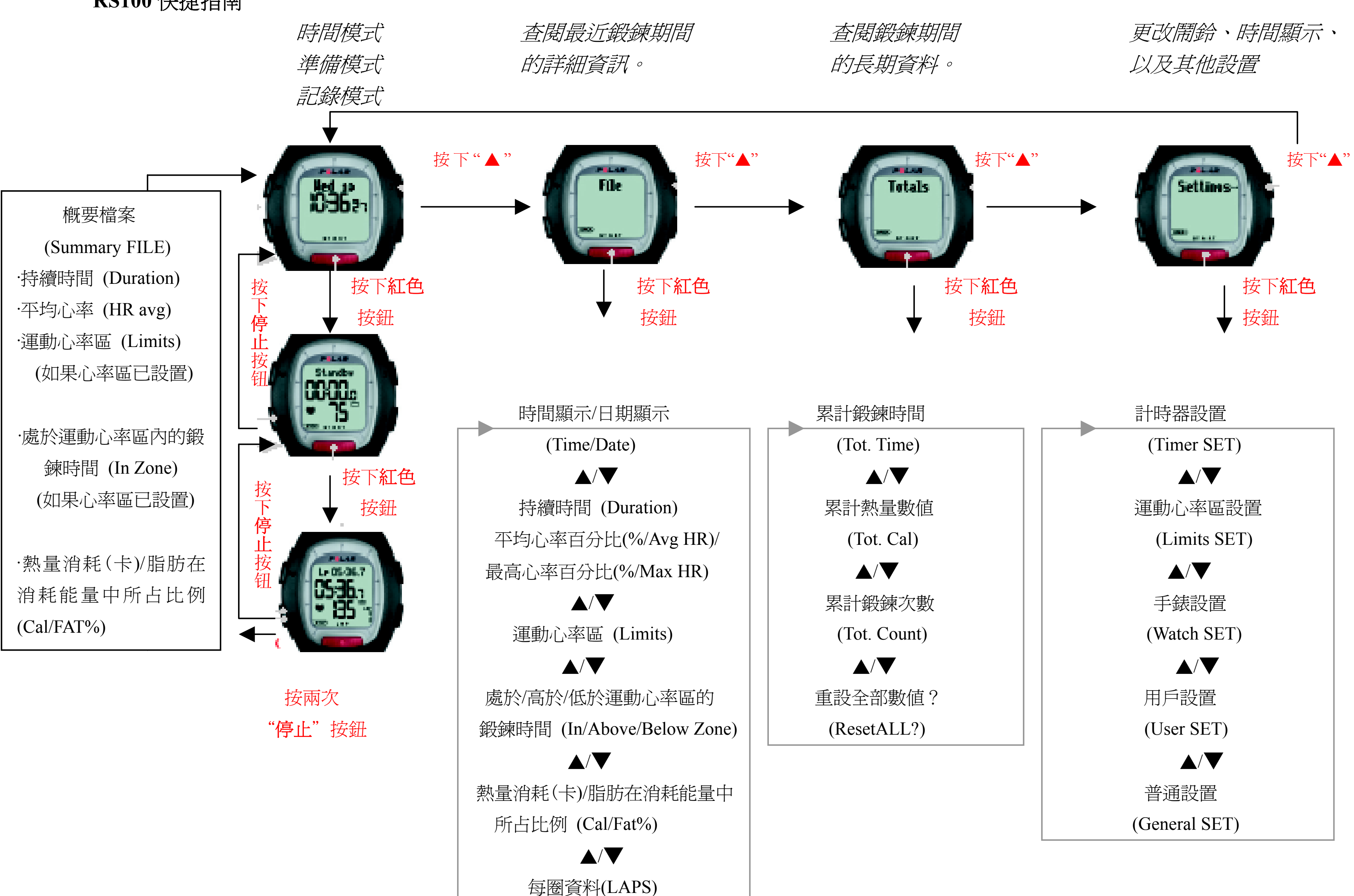
**Front 2**

**RS100 快捷指南**



**Front 1**

# 跑步運動

# **Polar RS100™**

# 用戶手冊

# **Polar®**

本說明書以英文版作最終解釋。

**Page 3**

心率錶的按鈕

*注意：按一下按鈕與將按鈕按住較長時間（至少 1 秒鐘）的作用有所不同。*

**Light –** 夜光照明按鈕

- 開啓夜光照明功能。
- 在時間顯示與鍛鍊模式下，按住夜光照明按鈕至少一秒鐘，你即可開啓或關閉按鈕鎖定功能；按鈕鎖定功能可以避免按鈕誤操作的意外發生。

**Stop –**“停止”按鈕

- 終止、暫停或者取消某項功能操作
- 退出當前功能表，返回至上一級功能表
- 從（除鍛鍊模式以外的）任何模式返回至時間顯示模式（你需要按住“停止”按鈕至少 1 秒鐘）。
- 在時間顯示模式下進入鬧鈴設置模式（你需要按住“停止”按鈕至少 1 秒鐘）。

▲ –“▲向上”按钮

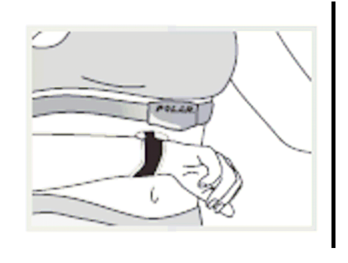
- 移动至下一模式或者下一级菜单
- 增加所选数值
- 在锻炼记录模式与时间显示模式下切换萤幕上行的显示信息。
- 在锻炼记录模式下开启或关闭偏离目标心率区响闹警示功能（你需要按住“▲向上”按钮至少 1 秒钟）。

▼–“▼向下”按钮

- 移动至上一模式或者上一级菜单
- 减少所选数值
- 在锻炼记录模式下切换萤幕下行的显示信息。

红色按钮

- 开始，进入或者接受某项功能操作
- 进入萤幕当前所显示的菜单或模式，或者移动至低一级菜单选项
- 进入锻炼模式
- 自时间显示模式进入锻炼记录模式（你需要按住红色按钮至少 1 秒钟）



心觸式免按功能（無需手動操作按鈕）

在鍛鍊期間，當你將心率錶置於心率傳輸帶的 Polar 標誌附近時，你無需按下任何按鈕即可查閱時間顯示與運動目標心率區。

目錄

**Page 6**

尊敬的客戶：

恭喜你購買了新款 Polar RS100 跑步電腦！

RS100 跑步電腦能夠幫助你實現自己的運動目標；它還能夠及時提供鍛鍊期間的身體反饋資訊。通過使用 RS100 跑步電腦，你能夠完成下列活動：

制訂訓練計劃

·基於心率數值制訂你的訓練計劃、安排不同的鍛鍊階段。

設定運動速度，控制運動強度

·心率數值能夠用以精確衡量運動的強度— 因此它可以讓你瞭解自己的活動強度水平。通過使用心率數值，你能夠設定自己能夠保持的運動速度與節奏。

確保運動安全

· 在運動期間監測心率數值能夠避免過量運動或者訓練過度。

查閱鍛鍊進程

· 心率數值能夠幫助你客觀地衡量自身健康水平的改善狀況。如果你的健康狀況有所改善，那麼相對於某一特定的速度、時間或運動舉例來說，你的心率數值應該呈下降趨勢。

適應運動環境

·心率反應的是內部與外部因素對你的身體所產生的影響（例如，精神壓力、睡眠不足、海拔高度與溫度）。使用 RS100 跑步電腦，你能夠確保自己在不斷變化的外界環境中始終保持高質量的訓練活動。

請仔細閱讀本手冊，以便自己精通 RS100 跑步電腦的使用；此外，本用戶手冊還包含如何保養此產品的章節內容。

希望 RS100 跑步計算機能爲你帶來成功的喜悅與運動的樂趣！

# 1. Polar RS100 跑步電腦的使用說明

## 1.1 產品部件

Polar RS100 跑步電腦套裝由下列幾部分組成：



心率錶

在鍛鍊期間，心率錶可以顯示和記錄你的心率數值、以及其他運動資料。你可以將個人設定輸入心率錶，以便鍛鍊結束後對運動資料進行分析。

**Polar 密碼心率傳輸帶**



心率傳輸帶可以將你的心率訊號傳送至心率錶上；心率傳輸帶背面的電極部分能夠探測到你的心率數值。

彈性帶

彈性帶能夠將心率傳輸帶固定於你的胸部。

**Polar 網頁服務**

**Polar 跑步教練(www.PolarRunningCoach.com)**是一項爲你度身訂造的功能齊全的網頁服務，它能夠幫助你實習自己的鍛鍊目標。免費註冊後，你即可使用其個性化的鍛鍊程式與訓練日誌，閱讀讓你受益匪淺的文章，以及使用其他更多功能。此外，登錄 **www.polar.com.hk** 網站，你還可以瀏覽最新的產品使用技巧，以及享受相關的產品支援服務。

客戶服務，用戶註冊，以及質量國際保證資訊

如果你的 Polar 跑步電腦需要進行維修，請將它與客戶服務反饋卡一起返還至 Polar 客戶服務中心；通過填寫客戶註冊卡片，你能夠幫助我們不斷研發創新的 Polar 產品與服務專案，同時還能確保我們始終能夠提供高品質的客戶支援服務。購買本產品的原消費者或原購買者都將獲得有效期 2 年的 Polar 質量保證卡；請保留此國際質量保證卡，以作爲你的購買憑證。

**1.2 初次使用你的 Polar RS100 跑步電腦**

請在基本設置（時間，日期，單位，以及個人設置）模式下輸入你的設置資料。

如何輸入基本設置

請輸入準確的個人資料，以確保你能獲得基於自己的運動表現的正確資訊反饋（例如，能量消耗，個人運動心率區的確定等）。

按下任意按鈕，即可啓動你的心率錶。一旦你開啓了心率錶，便無法再將它關閉。

螢幕將出現數位與字母顯示。

1. 按下**紅色**按鈕，螢幕會顯示**"設置(Settings)"**。
2. 繼續按下**紅色**按鈕，並按照下頁的相應步驟進行操作：

*注意：*

- *調節數值時，如果按住"**▲向上**"或者"**▼向下**"按鈕，數位會顯示得更快。*
- *在更換電池或者重新設置心率錶之後，你必須在基本設置模式下重新輸入時間與日期設置。你可以按住"**停止**"按鈕，以跳過其他各項設置。*

小貼士：通過使用 Polar UpLink 工具，你可以設計顯示圖示，並將它們下載至心率錶上。登錄 www.polar.com.hk 或者 www.PolarRunningCoach.com 網頁，你即可免費下載 Polar UpLink 工具。更多詳細資訊，請參閱第 47 頁。

**Page 9**

| 螢幕顯示： | 按下“▲向上”或者“▼向下”按鈕進行設置 | 按下紅色按鈕加以確認 |
|---|---|---|
| **3.**時間顯示 **(Time Set)** | | |
| ● 設置 12/24 小時制（時間模式）(12h/24h) | “▲向上” / “▼向下”按鈕<br>● 選擇 12/24 小時制格式 | 紅色按鈕 |
| ● 設置上午 AM/下午 PM<br>(如果你選擇了 12 小時制)<br>(AM/PM) | “▲向上” / “▼向下”按鈕<br>● 選擇上午 AM/下午 PM | 紅色按鈕 |
| ● 小時 (Hours) | “▲向上” / “▼向下”按鈕<br>● 設置小時數值 | 紅色按鈕 |
| ● 分鐘 (Minutes) | “▲向上” / “▼向下”按鈕<br>● 設置分鐘數值 | 紅色按鈕 |
| *注意：根據所選時間顯示模式的不同，心率錶亦會顯示不同的日期格式：(24 小時制：月-日-年 / 12 小時制：月-日-年)。* | | |
| **4.**日期顯示 **(Date Set)** | | |
| ● 日/月 (Day/Month) | “▲向上” / “▼向下”按鈕<br>● 設置“日”(在 24 小時制模式下)，或者設置“月”（在 12 小時制模式下) | 紅色按鈕 |
| ● 月/日 (Month/Day) | “▲向上” / “▼向下”按鈕<br>● 設置“月”(在 24 小時制模式下)，或者設置“日”（在 12 小時制模式下) | 紅色按鈕 |
| ● 年份 (Year) | “▲向上” / “▼向下”按鈕<br>● 設置“年” | 紅色按鈕 |

| 螢幕顯示： | 按下“▲向上”或者“▼向下”按鈕進行設置 | 按下紅色按鈕加以確認 |
| --- | --- | --- |
| **5. 單位 (Unit)**<br><br>● 單位 1 公斤/釐米 / 單位 2 磅/英尺(Unit1 (kg/cm) / Unit2(lb/ft)) | <br><br>“▲向上” / “▼向下”按鈕<br>● 設置單位 | <br><br>紅色按鈕 |
| **6. 體重 (Weight)**<br>● 公斤/磅 (kg/lbs) | <br>“▲向上” / “▼向下”按鈕<br>● 設置你的體重數值 | <br>紅色按鈕 |
| *注意：在體重或身高顯示模式下按住**夜光照明**按鈕，即可重設單位選項。* | | |
| **7. 身高 (Height)**<br>● 釐米/英尺 (cm/ft)<br>● 英寸(inch) （單位 2） | <br>“▲向上” / “▼向下”按鈕<br>● 設置你的身高數值 | <br>紅色按鈕 |
| **8. 出生日期顯示 (Birthday)**<br>● 日/月 (Day/Month) | <br>“▲向上” / “▼向下”按鈕<br>● 設置“日”(在 24 小時制模式下)，或者設置“月”(在 12 小時制模式下) | <br>紅色按鈕 |
| ● 月/日 (Month/Day) | “▲向上” / “▼向下”按鈕<br>● 設置“月”(在 24 小時制模式下)，或者設置“日”(在 12 小時制模式下) | 紅色按鈕 |
| ● 年份 (Year) | “▲向上” / “▼向下”按鈕<br>● 設置“年” | 紅色按鈕 |

**Page 11**

| 螢幕顯示： | 按下“▲向上”或者“▼向下”按鈕進行設置 | 按下紅色按鈕加以確認 |
|---|---|---|
| **9. 性別 (Sex)**<br>● 男性/女性(MALE / FEMALE) | “▲向上” / “▼向下”按鈕<br>● 設置性別 | 紅色按鈕 |

● 最後，心率錶顯示“**設置完畢(Settings done)**”。如果你想更改設置，請按住“停止”按鈕直至你返回所需的設置模式爲止。

● 如果你想確認已經完成的設置，請按下紅色按鈕，或者等到螢幕顯示自動切換到時間顯示模式爲止。

**2. 鍛鍊**

**2.1 如何佩戴心率傳輸帶**

如需測量心率，你必須佩戴好心率傳輸帶。



1. 將心率傳輸帶的一端扣在彈性帶上。



2. 調節彈性帶的長度，使其貼身舒適。把彈性帶圍於胸部（恰好在胸肌下方），並將彈性帶扣在心率傳輸帶的另一端上。



3. 將心率傳輸帶從胸部拉開，然後濕潤其背部的兩塊槽形電極部分。



4. 檢查濕潤的電極部分是否緊貼你的皮膚，同時 Polar 標誌應處於正中直立的位置。

**Page 13**

**密碼心率傳輸**

密碼心率傳輸能夠避免由附近的其他心率錶而引起的干擾。爲了保證心率訊號搜尋以及心率監測的順利進行，請將心率錶與心率傳輸帶的距離保持在 3 英尺/1 米以內。同時，請確保你沒有靠近其他同樣佩戴心率錶的人士，或者附近沒有其他任何電磁干擾源（更多關於訊號干擾的資訊，請參閱第 50 頁，“注意事項”一章）。




附有外框的心形符號表示密碼心率傳輸。

無外框的心形符號表示未經加密的心率傳輸。尤其在周圍沒有任何干擾源的情況下，你亦可以選擇在訊號未經加密的模式下測量自己的心率數值。

*注意：如果心率錶沒有顯示你的心率讀數，請檢查心率傳輸帶的電極部分是否濕潤，彈性帶是否鬆緊適度。請將心率錶置於心率傳輸帶上 Polar 的標誌處，心率錶便會再次開始搜尋心率訊號。*

**2.2 鍛鍊記錄**

在鍛鍊功能表下，分別有準備模式與記錄模式可供選擇。在準備模式下，心率錶雖然會顯示你的心率數值，但是並**不會記錄**鍛鍊資料；在記錄模式下，心率錶會對鍛鍊資料進行記錄，並將開啓秒錶計時與其他功能。




1. 按照第 12 頁“如何佩戴心率傳輸帶”一章的指導說明，佩戴好心率傳輸帶。
2. 自時間顯示模式進行操作，按下紅色按鈕；心率錶將開始自動搜尋你的心率訊號。15 秒後，你的心率讀數、以及具有外框的心形符號將出現在心率錶的顯示螢幕上。
3. 螢幕會顯示“**Standby(準備狀態)**”與圖示，同時心率表開始自動搜尋你的心率訊號。
4. 按下紅色按鈕，心率錶開始記錄鍛鍊時間，同時螢幕會顯示鍛鍊記錄符號；一切就緒，現在你已處於記錄模式。

*注意：在**準備模式**下，按下“**▲向上**”按鈕，你即可查閱計時器的相關設置（如果此前計時器功能已開啓）。按下“**▼向下**”按鈕，你還可以切換心率讀數的顯示格式，即選擇以每分鐘的心跳次數，或者以最高心率百分比－%HR 的形式來顯示心率數值。*

**或者**，在時間顯示模式下按住**紅色**按鈕，你便能夠通過此快捷方式進入鍛鍊記錄模式。

● 螢幕將顯示默認的手動目標心率區間。如果你想更改心率上下限數值，請在鍛鍊前按照手冊第 29 頁的說明進行操作。

● 如果你選擇使用**個人運動心率區(OwnZone)**功能，那麼心率錶將會對你的個人運動心率區進行測量。更多詳細資訊，請參閱手冊第 31 頁，“如何確定個人運動心率區”一章。

● 如果你想跳過個人運動心率區的測量步驟，而使用此前所確定的心率區數值，請在螢幕顯示個人運動心率區符號 OZ ►_ _ _ _時，按下紅色按鈕。如果此前你尚未確定自己的個人運動心率區，那麼心率錶將顯示基於你的年齡所測定的心率區。

**Page 15**

**2.3** 鍛鍊期間的心率錶功能

*注意：只有在秒錶功能已開啓至少一分鐘的狀態下，或者在記錄了一圈的資料資訊後，心率錶才會將你的鍛鍊資料儲存下來。*

**開啓或關閉偏離目標心率區的響鬧警示功能**：按住"▲向上"按鈕，心率錶將顯示符號，這表示偏離目標心率區的響鬧警示功能已開啓。

**偏離目標心率區響鬧警示**：使用偏離目標心率區響鬧警示功能，你能夠確保自己以正確的活動強度進行鍛鍊。在偏離目標心率區的響鬧警示功能開啓後，如果你的運動心率高於或低於目標心率區的上下限，心率錶便會發出響鬧警示。在設置功能表或者運動心率區功能表下，你能夠設定自己的目標運動心率區數值。更多詳細資訊，請參閱手冊第 29 頁。如果你的心率處於運動目標區之外，螢幕上的心率讀數將開始閃爍，同時心率錶會於你每次心跳時發出嗶嗶的警示聲。

*注意：如果運動心率區設置尚未開啓，那麼你在活動模式下將無法使用偏離目標心率區的響鬧警示功能，並且心率錶也不會在概要檔案或鍛鍊檔案中記錄任何關於目標心率區的資料資訊。*

**查閱時間顯示與運動目標心率區**：當你將心率錶置於心率傳輸帶的 Polar 標誌附近時，其螢幕將會先後顯示當前時間與目標心率區數值各三秒鐘。

**Page 16**

切換螢幕上行的顯示資訊

請按下“▲向上”按鈕，進行下列選項操作：




按下“▲向上”按鈕

每圈用時




按下“▲向上”按鈕

時間顯示




按下“▲向上”按鈕

**熱量消耗(單位：卡)**

到目前爲止，你所消耗的熱量數值。







**計時器 1 的時間顯示***

當計時器 1 已開啓時

或者

-- 按下“▲向上”按鈕

**計時器 2 的時間顯示***

當計時器 2 已開啓時

**只有在開啓計時器功能後，心率錶才會顯示計時資訊。*

*更多關於計時器的資訊，請參閱手冊第 28 頁。*

*注意：如果你尚未在基本設置功能表下設定相關的個人資料，那麼心率錶將不會顯示熱量消耗數值，並略過熱量顯示環節。*

切換螢幕下行的顯示資訊

請按下“▼向下”按鈕，進行下列選項操作：




按下“▼向下”按鈕

**心率數值**（以每分鐘的心跳次數(bpm)所顯示的）




按下“▼向下”按鈕

**心率數值**（以最高心率百分比(%HRmax)所顯示的）




螢幕顯示實例

例如，在參加公路賽或者徑賽專案期間，你可以有效地*監測以最高心率百分比所顯示的心率數值*與*自己的比賽用時*（螢幕上行顯示的是每圈用時，中間行顯示的則是分段計時資訊）。

**存儲每圈用時與分段時間**：請按下**紅色**按鈕，以存儲每圈用時與分段時間。




·每圈用時
・每圈的平均心率(AVG)

·圈數




·分段時間
·圈數

・每圈的平均心率(AVG)

每圈用時表示的是一圈所用的時間，分段時間指的則是從開始鍛鍊至儲存某圈用時（例如，從開始鍛鍊直至你存儲第 4 圈用時）期間，你一共所用的時間。

*注意：如果心率錶已經儲存了最多 99 圈的資料，螢幕將顯示“**每圈用時記錄已滿(Lap Time FULL)**”數秒鐘。如果一份檔案的最長記錄時間（99 小時 59 分 59 秒）已滿，心率錶會發出嗶嗶的提示聲，並且自動中止活動記錄模式；*同時螢幕會顯示“***暫停(HALT)***”。

**中止鍛鍊**：按下“**停止”**按鈕，心率錶將暫停鍛鍊記錄、秒錶計時與其他資料計算功能。通過按下“**▲向上**”按鈕，你能夠查閱螢幕上行的顯示資訊。按下**紅色**按鈕，你即可繼續記錄你的鍛鍊資料。

**在黑暗中進行鍛鍊**：如果在某一鍛鍊記錄期間，你曾按下**夜光照明**按鈕開啓了夜光照明功能，那麼在同一鍛鍊期間，每當你按下任意按鈕或者使用心觸式免按功能的時候，心率錶都會自動開啓夜光照明功能。

**按鈕鎖定功能**：按住**夜光照明**按鈕，你即可鎖定除夜光照明按鈕之外的所有按鈕，或者解除對這些按鈕的鎖定；同時螢幕會顯示“**按鈕已鎖定(Locked)**”或者“**鎖定已解除(Unlocked)**”。 在運動時，按鈕鎖定功能可以有效地防止任何按鈕誤操作的意外發生。

**Page 19**

**2.4 停止鍛鍊並查閱概要檔案**

1. 按下**“停止”**按鈕，以中止鍛鍊記錄，螢幕會顯示文字資訊“**暫停(Paused)”**與待機符號 。
2. 按下**“停止”**按鈕，螢幕將顯示“**概要檔案(Summary FILE)**”， 同時螢幕會開始滾動顯示下列資訊：

·**Duration**（累計鍛鍊時間）
·**HR avg**（平均心率）
·**Limits**（運動心率區已設置時，你的目標心率區的上下限數值）
·**In Zone**（運動心率區已設置時，你在目標心率區內的運動時間）
·**Cal/Fat%**（鍛鍊期間，你所累計消耗的熱量總值 / 脂肪在消耗能量中所占的比例）

在滾動查閱了概要檔案中的相關資料後，心率錶會自動返回至時間顯示模式。

*注意：相關的資料資訊將交替出現在心率錶的顯示螢幕上。按下**紅色**按鈕，你便可以進行手動切換；或者，按下**“停止”**按鈕，你即可停止檔案的查閱。在檔案模式下，心率錶會儲存更爲詳細的鍛鍊資料。*

3．查閱已記錄的資料資訊 － 檔案




按下**红色**按钮

时间显示/日期显示



平均心率百分比(%/Avg HR)/最高心率百分比(%/Max HR)



运动心率区 (Limits)



处于/高于/低于运动心率区的锻炼时间 (In/Above/Below Zone)



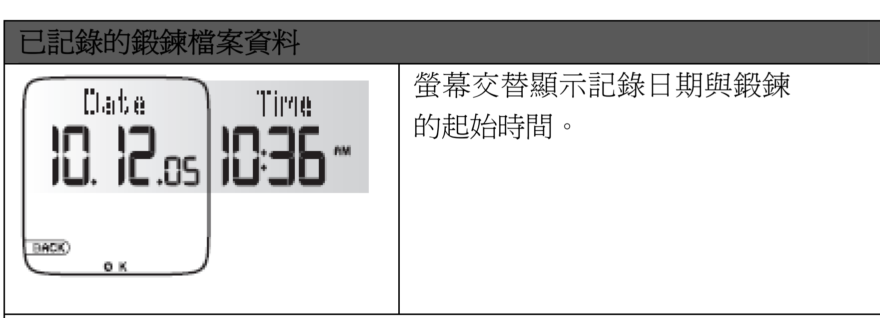
热量消耗(卡)/脂肪在消耗能量中所占比例 (Cal/Fat%)



每圈资料(LAPS)

使用鍛鍊檔案，你能夠查閱鍛鍊期間心率錶所記錄的心率資訊與運動資料。只有在秒錶功能已開啓至少一分鐘的狀態下，或者在記錄了一圈的資料資訊後，心率錶才能將你的鍛鍊資料儲存下來。

1. 在時間顯示模式下，按下“▲向上”按鈕。螢幕會顯示“**檔案模式(File)**”。
2. 按下紅色按鈕，螢幕會交替顯示“**日期(Date)**”與“**時間(Time)**”。
3. 使用“▲向上” 或者 “▼向下”按鈕，瀏覽下列已被記錄的資料資訊：

| 已記錄的鍛鍊檔案資料 | |
|---|---|
|   | 螢幕交替顯示記錄日期與鍛鍊的起始時間。 |
| *注意：螢幕會自動切換交替顯示的資料資訊。若需快速滾動瀏覽，請**按下**紅色按鈕。* | |

**Page 21**

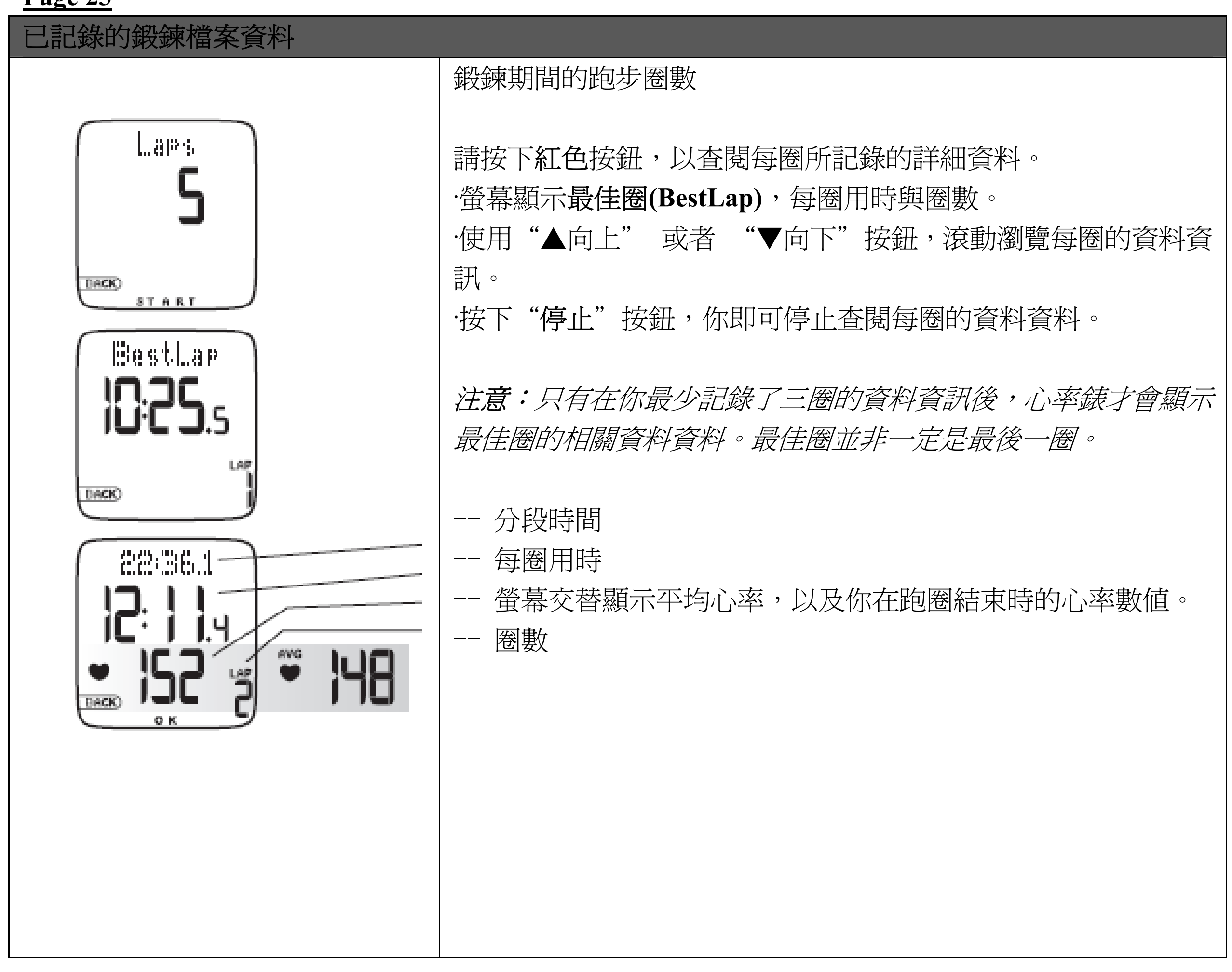


| 已記錄的鍛鍊檔案資料 | |
|---|---|
| Duration 58:45.s AVG 148 BACK OK / AVG % 78<br>Duration 58:45.s MAX 165 BACK OK / %MAX 86 | 鍛鍊持續時間<br><br>螢幕交替顯示：<br>-- 平均心率數值<br>-- 平均心率百分比<br><br>-- 最高心率數值<br>-- 最高心率百分比 |
| Limits 80 70 % BACK | 如果你已設置了運動心率區功能，螢幕會顯示你的目標心率區的上下限數值。<br><br>*注意：根據所選心率查閱模式的不同，目標運動心率區將以心率百分比或者每分鐘心跳次數(bpm)的形式顯示在心率錶的螢幕上。更多詳細資訊，請參閱手冊第 17 頁。* |

| 已記錄的鍛鍊檔案資料 | |
|---|---|
| | 鍛鍊持續時間<br><br>螢幕交替顯示：<br>-- 處於/高於/低於運動心率區的鍛鍊時間(如果你已設置了運動心率區功能） |
| | 鍛鍊期間你所消耗的熱量數值與脂肪在消耗熱量中所占的比例* |

** 運動期間，心率錶將以累計千卡（Cal.）的形式估算出脂肪的消耗值。脂肪在消耗熱量中所占的比例可以在 10%與 60%間波動；例如，如果鍛鍊期間累計的能量消耗爲 245 卡，而脂肪在消耗能量中所占的比例爲 45%，那麼你在運動時所消耗的能量的 45%都來自於脂肪組織，剩下的 55%則來自於碳水化合物。*

## 已記錄的鍛鍊檔案資料




鍛鍊期間的跑步圈數

請按下**紅色**按鈕，以查閱每圈所記錄的詳細資料。
·螢幕顯示**最佳圈(BestLap)**，每圈用時與圈數。
·使用“▲向上” 或者 “▼向下”按鈕，滾動瀏覽每圈的資料資訊。
·按下“**停止**”按鈕，你即可停止查閱每圈的資料資料。

*注意：只有在你最少記錄了三圈的資料資訊後，心率錶才會顯示最佳圈的相關資料資料。最佳圈並非一定是最後一圈。*

-- 分段時間
-- 每圈用時
-- 螢幕交替顯示平均心率，以及你在跑圈結束時的心率數值。
-- 圈數

● 如需返回時間顯示模式，請按住“**停止**”按鈕。

## 4. 資料總值

資料總值包含有運動期間你所記錄的運動資料的累計數值。通過使用資料總值檔案，你可以計算自己每周/每月的運動資料。當鍛鍊記錄終止時，心率錶便會自動更新資料總值。通過此功能，你可以監測心率錶自上次重設後所記錄的各項累計數值。更多關於如何重新設置資料總值的資訊，請參閱手冊第 26 頁。

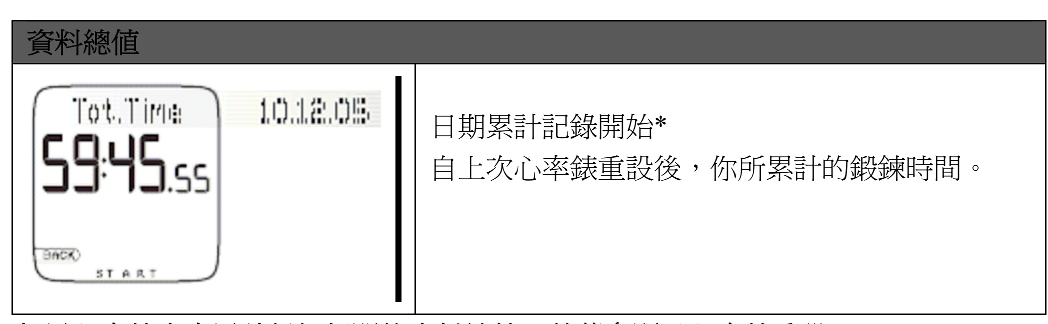



按下**红色**按钮
累计锻炼时间
(Tot. Time)
▲/▼
累计热量数值
(Tot. Cal)
▲/▼
累计锻炼次数
(Tot. Count)
▲/▼
重设全部数值?
(ResetALL?)

*注意：如果心率錶尚未累計任何資料總值，螢幕會顯示“尚無總值(No Totals)”。*

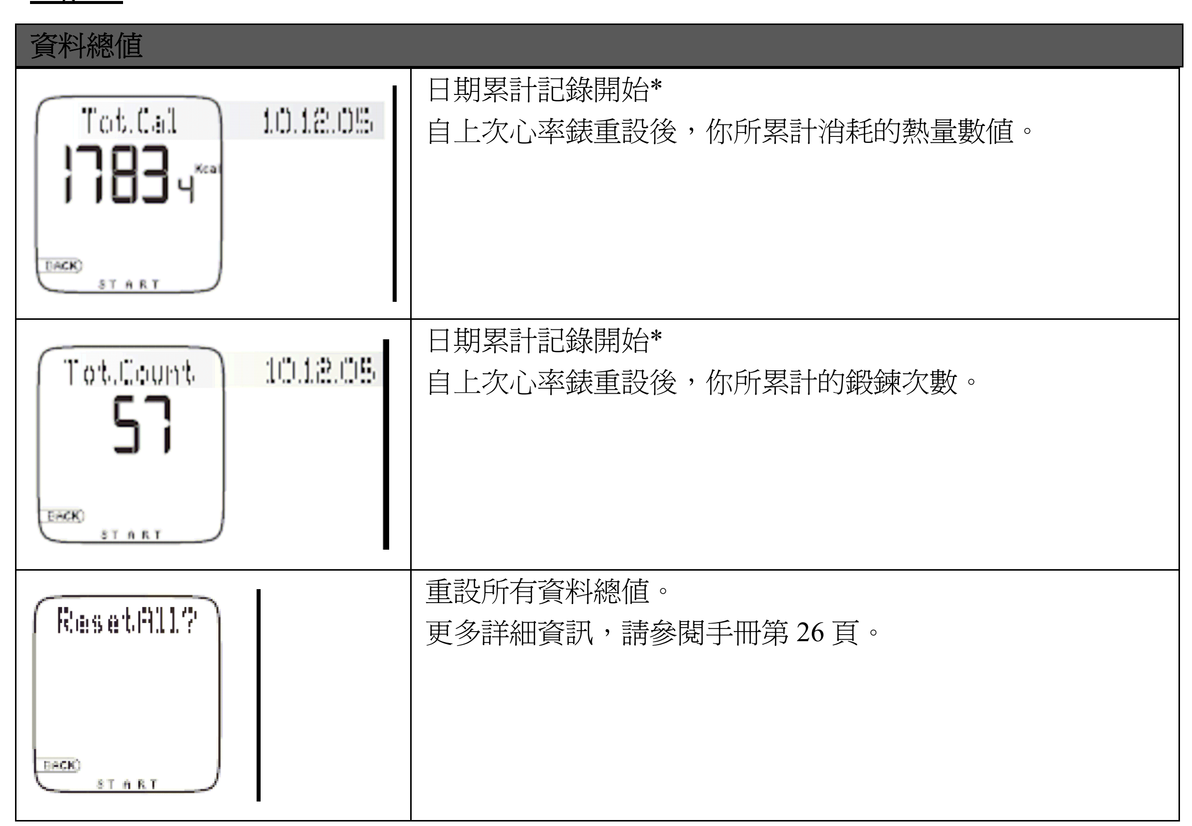
### 4.1 查閱資料總值

1. 在時間顯示模式下，按下“▲向上”或者“▼向下”按鈕，直至螢幕顯示“**資料總值(Totals)**”爲止。
2. 按下**紅色**按鈕，螢幕會顯示“**累積鍛鍊時間(Tot. Time)**”與相應的時間數值。
3. 使用“▲向上” 或者 “▼向下”按鈕，瀏覽下列資料資訊：

| 資料總值 | |
| --- | --- |
|  | 日期累計記錄開始*<br>自上次心率錶重設後，你所累計的鍛鍊時間。 |



*****_如果心率錶尚未累計任何相關的資料總值，螢幕會顯示心率錶重設時的日期。_



| 資料總值 | |
|---|---|
| Tot.Cal 10.12.05<br>17834 Kcal<br>BACK<br>START | 日期累計記錄開始*<br>自上次心率錶重設後，你所累計消耗的熱量數值。 |
| Tot.Count 10.12.05<br>57<br>BACK<br>START | 日期累計記錄開始*<br>自上次心率錶重設後，你所累計的鍛鍊次數。 |
| ResetAll?<br>BACK<br>START | 重設所有資料總值。<br>更多詳細資訊，請參閱手冊第 26 頁。 |

*****_如果心率錶尚未累計任何相關的資料總值，螢幕會顯示心率錶重設時的日期。_

- 如需退出資料總值模式，請按下“停止”按鈕。
- 如需返回時間顯示模式，請按住“停止”按鈕。

_注意：如果資料總值已存滿，心率錶會自動從零開始重新計算。_

**4.2 重設資料總值**

通過每次定期重設資料總值，你可以使用它們來計算自己某一階段（或每周/每月）的運動資料。數值一旦重設，將無法還原。你可以重設某個特定的資料總值，也可以同時重設所有的資料總值(ResetAll?)。在心率錶顯示先前表格中的任何字元資訊(Tot. Time, Tot. Cal, Tot. Count, 或者 ResetAll?)時，開始重設操作。

1. 按下紅色按鈕，以重設所需數值。心率錶會提示“**重設？(RESET?)**”。
2. 再次按下紅色按鈕，心率錶會提示“**確定？(Are you SURE?)**”。
3. 如果你確定想將此數值重設爲零，請按下紅色按鈕。
   或者，按下“**停止**”按鈕，重設操作即可取消。

- 如需返回時間顯示模式，請按住“**停止**”按鈕。

**4.** 設置




按下紅色按钮
计时器设置
(Timer SET)
▲/▼
运动心率区设置
(Limits SET)
▲/▼
手表设置
(Watch SET)
▲/▼
用户设置
(User SET)
▲/▼
普通设置
(General SET)

在設置功能表下，你能夠查閱或者更改相關設置。

如需設置相關數值，請進行下列操作：

- 使用“▲向上” 或者 “▼向下”按鈕，即可選擇或調整所需數值。
- 如果你在調節數值時按住“▲向上” 或者 “▼向下”按鈕，那麽心率錶會快速滾動顯示所選數值。
- 按下紅色按鈕，即可對所選數值加以確認，並進入下級功能表。
- 按下“停止”按鈕，即可取消所選數值，或者返回至上一模式或功能表。

小貼士：登錄 Polar 跑步教練網頁(www.PolarRuningCoach.com)，你即可查閱關於跑步與訓練的運動技巧，瞭解如何借助跑步電腦才能讓自己受益匪淺。

**5.1 計時器設置**

對於提升跑步成績來說，跑步間隔起著舉足輕重的作用。RS100 跑步電腦配備有兩組可以相互切換的計時器；它可以幫助你設置一組重復迴圈的時間間隔、或者兩組不同的能夠交替顯示的時間間隔。

小貼士：你可以通過設置計時器 1 來進行 4 分鐘的（全速）跑步運動，並借助計時器 2 繼續進行 2 分鐘的運動恢復。一旦設置完成，當秒錶在記錄模式下開始運作時，計時器 1 便會自動開啓。當計時器 1 結束計時後，心率錶會發出一聲響鬧提示，同時計時器 2 自動開啓；當計時器 2 結束計時後，你會聽見兩聲響鬧提示，同時計時器 1 將再次開啓；如此迴圈反復。

1. 在時間顯示模式下，按下“▼向下”按鈕，螢幕會顯示“**設置(Settings)**”。
2. 按下紅色按鈕，螢幕會顯示“**計時器設置(Timer SET)** ”。
3. 繼續按下紅色按鈕，並按下列步驟進行操作：

| 螢幕顯示： | 按下“▲向上”或者“▼向下”按鈕進行設置 | 按下紅色按鈕加以確認 |
|---|---|---|
| **4. 開啓/關閉計時器 1**<br>**(Timer 1 In/Off)** | “▲向上” / “▼向下”按鈕<br>選擇開啓/關閉計時器 1 | 紅色按鈕 |
| **5. 分鐘**<br>**(Minutes)** | “▲向上” / “▼向下”按鈕<br>● 設置分鐘數值（0 至 99 分鐘） | 紅色按鈕 |
| **6. 秒鐘**<br>**(Seconds)** | “▲向上” / “▼向下”按鈕<br>● 設置秒鐘數值（0 至 59 秒） | 紅色按鈕 |

- 如需設置計時器 2，請返回至步驟 4。
- 如需返回時間顯示模式，請按住“**停止**”按鈕。

**5.2** 運動心率區設置（目標運動心率區設置）

RS100 跑步電腦能夠自動確定你的個人有氧（心血管）鍛鍊心率區，這就是 OwnZone (OZ)個人運動心率區功能。OwnZone 個人運動心率區功能可以確保你在安全的心率區間內進行運動。

手動設置目標運動心率區

通過手動設置心率區上下限數值，你可以創建自己的目標運動心率區。使用此功能，你能夠根據自己的運動目標保持某一特定的運動強度。

關閉運動目標心率區

你也可以選擇關閉運動目標心率區。

1. 在時間顯示模式下，按下“▼向下”按鈕，螢幕會顯示“**設置(Settings)**”。
2. 按下紅色按鈕，螢幕會顯示“**計時器設置(Timer SET)** ”。
3. 按下“▲向上”按鈕，直至螢幕顯示“**運動心率區設置(Limits SET)**”爲止。
4. 按下紅色按鈕，螢幕開始顯示閃爍的選項：“**個人運動心率區(OwnZone)**”、“**手動目標心率區(Manual)** ”，或者“**關閉目標心率區(Off)**”。
5. 使用“▲向上” 或者 “▼向下”按鈕，以選擇：“**個人運動心率區(OwnZone)**”、“**手動目標心率區(Manual)** ”，或者“**關閉目標心率區(Off)**”。

更多關於個人運動心率區的資訊，請參閱手冊第 30 頁；關於手動目標心率區的詳細資訊，請參閱第 34 頁。

**5.2.1 OWNZONE 個人運動心率區**

基於你的心率變化，OwnZone (OZ)個人運動心率區功能主要可以測定你的*個人訓練心率區*。對於大多數成年人來說，個人運動心率區相當於最高心率(HRmax)的 65-85%；根據身體狀況與精神狀態的不同，每天你的個人運動心率區也會有所差異（例如，在你尚未從上一階段的訓練中恢復過來，或者感覺承受較大精神壓力的情況下）。

通過持續進行 1 至 5 分鐘的散步、慢跑或其他熱身運動，你便可以確定自己的個人運動心率區；如果你未能基於心率變化確定自己的個人運動心率區，心率錶將會使用此前你所測定的心率區範圍，或者是基於你的年齡所計算出的心率上下限數值（即最高心率的 65-85%）。

（參閱手冊第 29 頁，步驟 1 至 4）

| 螢幕顯示： | 按下“▲向上”或者“▼向下”按鈕進行設置 | 按下紅色按鈕加以確認 |
|---|---|---|
| **5.** 個人運動心率區/手動目標心率區/<br>關閉目標心率區<br>**(OwnZone/Manual/Off LIM)** | “▲向上” / “▼向下”按鈕<br>● 設置個人運動心率區選項 | 紅色按鈕 |
| **6.** 心率/心率百分比<br>**(HR/HR%)** | “▲向上” / “▼向下”按鈕<br>● 設置心率顯示格式：每分鐘的心跳次數，或者是你的最高心率的百分比 | 紅色按鈕 |

● 如需返回時間顯示模式，請按住“停止”按鈕。

小貼士：登錄 Polar 跑步教練網頁(www.PolarRunningCoach.com)，你還可以使用基於心率數值的 Polar 訓練程式。

**Page 31**

如何確定你的個人運動心率區

在開始測量個人運動心率區前，請務必確認：

- 你已正確設置了所有個人用戶資料。在確認運動心率區的設置之前，心率錶會提示你輸入遺漏的用戶資訊（例如，你的出生日期）。
- 你已開啓了個人運動心率區功能。如果個人運動心率區功能處於開啓狀態，那麼每當你開始儲存鍛鍊資料的時候，心率錶都會自動測定你的個人運動心率區。

在下列情況下，你必須重新測量自己的個人運動心率區：

- 如果你改變了鍛鍊環境與鍛鍊模式。
- 如果你在鍛鍊開始時感覺身體狀態不對勁（例如，你感覺自己所承受的精神壓力較大，或者身體不舒服）。

重要的是在剛開始運動時，你應該進行運動量較小的熱身運動，即你的心率應該低於每分鐘 100 次心跳，或者是小於最高心率的 50%；然後你才可以逐漸提高鍛鍊的運動強度，從而使心率慢慢升高。

**Page 32**

1. 首先按照手冊第 14 頁“*鍛鍊記錄*”一章的指導描述，開始進行鍛鍊。
2. 心率錶會自動開始測量你的個人運動心率區，同時個人運動心率區符號 OZ ►_ _ _ _將出現在顯示螢幕上。

   **或者**，如果你想跳過個人運動心率區的測量步驟，而使用此前所確定的心率區，請按下**紅色**按鈕。

個人運動心率區的測定由以下五個階段構成：

OZ ►_ _ _ _ 以較慢的步速走上 1 分鐘。在第一階段，你應該讓自己的心率保持在 100 次/分鐘或最高心率的 50%以下；在完成每一階段的測量時，心率錶都會發出嗶嗶的提示聲（如果聲音設置已開啓），並且螢幕將被自動照亮（如果你此前已經開啓過一次夜光照明功能），這表示此測量階段即將結束。

OZ ►►_ _ _ 以正常的步速走上 1 分鐘。讓你的心率平穩地上升 10-20 次/分鐘，或者是最高心率的 5%。

OZ ►►►_ _ 快步走上 1 分鐘。讓你的心率平穩地上升 10-20 次/分鐘，或者是最高心率的 5%。

OZ ►►►►_ _ 慢跑 1 分鐘。讓你的心率平穩地上升 10-20 次/分鐘，或者是最高心率的 5%。

OZ ►►►►► 快速漫步或者跑步 1 分鐘。

3. 在第 1 至第 5 階段中的某一時間點，你會聽見兩聲嗶嗶聲；這表示心率錶已經確定了你的個人運動心率區，你可以開始執行既定的鍛鍊方案了。

   此外，螢幕會顯示個人運動心率區的測量方法（參閱下頁的圖表）與個人運動心率區的上下限數值。根據所選設置的不同，個人運動心率區能夠分別以每分鐘的心跳次數(bpm)，或者最高心率百分比的形式顯示在螢幕上。

**Page 33**

| 螢幕顯示： | 個人運動心率區的測量方式 | 使用此方式的原因 |
|---|---|---|
| 個人運動心率區<br>**(OwnZone )** | 基於心率變化進行測量 | |
| 如果此測量方式未起作用，那麼請選擇 | | |
| 最近一次測量的個人運動心率區<br>**(OZ latest)** | 基於心率變化所測得的最近一次的個人運動心率區數值 | • 你的心率變化下降的速度太慢或者太快<br>• 你的心率超過了個人運動心率區功能所確定的安全區間 |
| 如果此測量方式未起作用，那麼請選擇 | | |
| 基於年齡所計算出個人運動心率區 **(AgeBased)** | 基於你的年齡所計算出的個人運動心率區數值（最高心率的 65-85%） | • 如果心率錶未能基於心率變化確定你的的個人運動心率區，並且此前你尚未測定任何個人運動心率區數值 |

*注意：個人運動心率區功能是針對健康人士而設計的，因此一些健康原因往往會導致心率錶無法基於心率變化測定你的個人運動心率區（例如，高血壓、心律不齊、或者某種藥物療法）。*

現在你能夠繼續進行鍛鍊了。請儘量使自己保持在心率錶所確定的個人運動心率區內進行運動，從而獲得最大的運動收益。

小貼士：如需獲得更多關於 OwnZone 個人運動心率區功能的詳細資訊，請登錄 www.polar.com.hk 或者 www.PolarOwnZone.com 網頁。

**5.2.2** 手動目標心率區

如果你尚未在基本設置功能表下輸入你的出生日期，心率錶會在確認運動心率區的設置之前，提示你輸入遺漏的用戶資訊。同時，螢幕會顯示此前你所測定的目標心率區。

或者，如果你此前還未曾測定手動目標心率區，那麼心率錶會顯示基於你的年齡所計算出的個人運動心率區數值。

（參閱手冊第 29 頁，步驟 1 至 4）

| 螢幕顯示： | 按下“▲向上”或者“▼向下”按鈕進行設置 | 按下紅色按鈕加以確認 |
|---|---|---|
| **5.** 個人運動心率區/手動目標心率區/<br>關閉目標心率區<br>**(OwnZone/Manual/Off LIM)** | “▲向上” / “▼向下”按鈕<br>● 設置手動目標心率區選項 | 紅色按鈕 |
| **6.** 心率/心率百分比<br>**(HR/HR%)** | “▲向上” / “▼向下”按鈕<br>● 設置心率顯示格式：每分鐘的心跳次數，或者是你的最高心率的百分比 | 紅色按鈕 |
| **7.** 心率區上限數值<br>**(HighLimit)** | “▲向上” / “▼向下”按鈕<br>● 設置心率區上限數值 | 紅色按鈕 |
| **8.** 心率區下限數值<br>**(LowLimit)** | “▲向上” / “▼向下”按鈕<br>● 設置心率區下限數值 | 紅色按鈕 |

- 如需返回時間顯示模式，請按住“停止”按鈕。

**Page 35**

除了使用 OwnZone 個人運動心率區功能，你還可以使用年齡公式來手動確定自己的目標心率區。

目標心率區是以每分鐘的心跳次數(次/分鐘 bpm)，或者最高心率百分比(HRmax)的形式所表示的心率上下限區間。最高心率即你進行高強度運動時每分鐘最高的心跳次數。根據年齡公式(最高心率=220−年齡)，心率錶能夠計算出你的最高心率。如果你想測量出更加準確的最高心率數值，請在醫生或運動生理學家的指導下進行運動壓力測試。

如何使用目標心率區

鍛鍊期間，不同的目標心率區可以讓你獲得不同的健身效果與健康收益。你能夠根據自己的鍛鍊目標和基本的身體狀況選擇最合適的目標心率區。

小貼士：登錄 Polar 跑步教練網頁(www.PolarRunningCoach.com)，你還可以查閱更多關於目標心率區的資訊，以及使用個性化的訓練程式。

**Page 36**

下面的表格中是以 bpm(次/分鐘)作爲單位的目標心率強度區間，它們是根據每 5 歲的年齡間隔所估算出來的。請先計算出自己的最高心率，並寫下你的心率區間，然後選擇最適合自己進行運動的目標心率區。

| 年齡 | 最高心率 | 最高心率的 50-60% | 最高心率的 60-70% | 最高心率的 70-80% | 最高心率的 80-90% | 最高心率的 90-100% |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 20 | 200 | 100-120 | 120-140 | 140-160 | 160-180 | 180-200 |
| 25 | 195 | 98-117 | 117-137 | 137-156 | 156-176 | 176-195 |
| 30 | 190 | 95-114 | 114-133 | 133-152 | 152-171 | 171-190 |
| 35 | 185 | 93-111 | 111-130 | 130-148 | 148-167 | 167-185 |
| 40 | 180 | 90-108 | 108-126 | 126-144 | 144-162 | 162-180 |
| 45 | 175 | 88-105 | 105-123 | 123-140 | 140-158 | 158-175 |
| 50 | 170 | 82-102 | 102-119 | 119-136 | 136-153 | 153-170 |
| 55 | 165 | 83-99 | 99-116 | 116-132 | 132-149 | 149-165 |
| 60 | 160 | 80-96 | 96-112 | 112-128 | 128-144 | 144-160 |
| 65 | 155 | 78-93 | 93-109 | 109-124 | 124-140 | 140-155 |

**5.2.3 關閉目標心率區**

如果目標心率區功能已關閉，那麼心率錶在鍛鍊期間將不會使用任何心率區設置，並且鍛鍊檔案亦不會針對任何心率上下限數值進行計算。

（參閱手冊第 29 頁，步驟 1 至 4）

| 螢幕顯示： | 按下“▲向上”或者“▼向下”按鈕進行設置 | 按下紅色按鈕加以確認 |
|---|---|---|
| **5.** 個人運動心率區/手動目標心率區/<br>關閉目標心率區<br>**(OwnZone/Manual/Off LIM)** | “▲向上” / “▼向下”按鈕<br>● 設置關閉目標心率區 | 紅色按鈕 |

● 如需返回時間顯示模式，請按住“停止”按鈕。

## 5.3 手錶設置

### 5.3.1 鬧鈴設置

1. 在時間顯示模式下，按下“▼向下”按鈕，螢幕會顯示“**設置(Settings)**”。
2. 按下**紅色**按鈕，螢幕會顯示“**計時器設置(Timer SET)** ”。
3. 按下“▲向上” 或者 “▼向下”按鈕，直至螢幕顯示“**手錶設置(Watch SET)**”爲止。
4. 繼續按下**紅色**按鈕，並按下列步驟進行操作：

| 螢幕顯示： | 按下“▲向上”或者“▼向下”按鈕進行設置 | 按下紅色按鈕加以確認 |
|---|---|---|
| **5.** 單次/周一至周五/每日鬧鈴/關閉鬧鈴 **(Alarm Once/Mon-Fri/Daily/Off)** | “▲向上” / “▼向下”按鈕<br>選擇鬧鈴模式 | 紅色按鈕 |
| **6.** 上午 **AM**/下午 **PM** (如果你選擇了 **12** 小時制) **(AM/PM)** | “▲向上” / “▼向下”按鈕<br>選擇上午/下午 | 紅色按鈕 |
| **7.** 小時 **(Hours)** | “▲向上” / “▼向下”按鈕<br>● 設置小時數值 | 紅色按鈕 |
| **8.** 分鐘 **(Minutes)** | “▲向上” / “▼向下”按鈕<br>● 設置分鐘數值 | 紅色按鈕 |

- 如需返回時間顯示模式，請按住“**停止**”按鈕。

**Page 39**

**鬧鈴**

在所有模式下，心率錶的鬧鈴功能均可運作。當心率錶發出響鬧時，螢幕會顯示“**鬧鈴！(Alarm!)**”，並伴隨閃爍的夜光照明顯示。響鬧會持續一分鐘的時間；如果你按下“**停止**”按鈕，響鬧即可停止。按下“▲向上”與▼向下”按鈕、或者**紅色**按鈕，你均可開啓十分鐘的貪睡功能，同時螢幕會顯示“**貪睡功能 (Snooze)**”；此時，心率錶會在十分鐘後再次發出響鬧。若需取消鬧鈴或其貪睡功能，請在貪睡模式下按下“**停止**”按鈕。

**或者**，在時間顯示模式下按住“**停止**”按鈕，你即可快速切換至鬧鈴設置模式。

*注意：當心率錶顯示低電量符號時，鬧鈴功能將無法開啓；但是，如果此前你已經設置了鬧鈴功能，鬧鈴將仍然可以運作一次。*

**5.3.2 時間設置**

1. 在時間顯示模式下，按下“▼向下”按鈕，螢幕會顯示“**設置(Settings)**”。
2. 按下紅色按鈕，螢幕會顯示“**計時器設置(Timer SET)** ”。
3. 按下“▲向上” 或者 “▼向下”按鈕，直至螢幕顯示“**手錶設置(Watch SET)**”爲止。
4. 繼續按下紅色按鈕，直至螢幕顯示“**時間(TIME)**”，並按下列步驟進行操作：

| 螢幕顯示： | 按下“▲向上”或者“▼向下”按鈕進行設置 | 按下紅色按鈕加以確認 |
|---|---|---|
| **5. 時間(12/24 小時制)**<br>**(Time 12h/24h)** | “▲向上” / “▼向下”按鈕<br>選擇 12/24 小時制格式 | 紅色按鈕(如果選擇 24 小時制，請跳過步驟 6) |
| **6. 上午 AM/下午 PM**<br>**(如果你選擇了 12 小時制)**<br>**(AM/PM)** | “▲向上” / “▼向下”按鈕<br>選擇上午/下午 | 紅色按鈕 |
| **7. 小時**<br>**(Hours)** | “▲向上” / “▼向下”按鈕<br>● 設置小時數值 | 紅色按鈕 |
| **8. 分鐘**<br>**(Minutes)** | “▲向上” / “▼向下”按鈕<br>● 設置分鐘數值 | 紅色按鈕 |

- 如需返回時間顯示模式，請按住“停止”按鈕。

**5.3.3** 日期設置

1. 在時間顯示模式下，按下“▼向下”按鈕，螢幕會顯示“**設置(Settings)**”。
2. 按下紅色按鈕，螢幕會顯示“**計時器設置(Timer SET)** ”。
5. 按下“▲向上” 或者 “▼向下”按鈕，直至螢幕顯示“**手錶設置(Watch SET)**”爲止。
6. 繼續按下紅色按鈕，直至螢幕顯示“**時間(TIME)**”，並按下列步驟進行操作：

| 螢幕顯示： | 按下“▲向上”或者“▼向下”按鈕進行設置 | 按下紅色按鈕加以確認 |
|---|---|---|
| **5. 時間(12/24 小時制)**<br>**(Time 12h/24h)** | “▲向上” / “▼向下”按鈕<br>選擇 12/24 小時制格式 | 紅色按鈕(如果選擇 24 小時制，請跳過步驟 6) |
| **6. 上午 AM/下午 PM**<br>**(如果你選擇了 12 小時制)**<br>**(AM/PM)** | “▲向上” / “▼向下”按鈕<br>選擇上午/下午 | 紅色按鈕 |
| **7.** 小時<br>**(Hours)** | “▲向上” / “▼向下”按鈕<br>● 設置小時數值 | 紅色按鈕 |
| **8.** 分鐘<br>**(Minutes)** | “▲向上” / “▼向下”按鈕<br>● 設置分鐘數值 | 紅色按鈕 |

● 如需返回時間顯示模式，請按住“**停止**”按鈕。

**5.4** 用戶設置

通過輸入正確的個人資料，你可以盡可能確保熱量消耗計數器運作時的高精確性。

1. 在時間顯示模式下，按下“▼向下”按鈕，螢幕會顯示“**設置(Settings)**”。
2. 按下紅色按鈕，螢幕會顯示“**計時器設置(Timer SET)** ”。
3. 按下“▲向上” 或者 “▼向下”按鈕，直至螢幕顯示“**用戶設置(User SET)**”為止。
4. 按下紅色按鈕以確定不同的用戶資料設置，並按下列步驟進行操作：

<table>
<tr><th>螢幕顯示：</th><th>按下“▲向上”或者“▼向下”按鈕進行設置</th><th>按下紅色按鈕加以確認</th></tr>
<tr><td>5. 體重 (Weight)<br>公斤/磅 (kg/lbs)</td><td>“▲向上” / “▼向下”按鈕<br>● 設置你的體重數值</td><td>紅色按鈕</td></tr>
<tr><td colspan="3">注意：<br>● 體重與身高的測量單位是根據你在單位設置中的相關選擇而確定的。如果此前你選擇了錯誤的測量單位，那麼在體重與身高設置模式下，你能夠通過按住夜光照明按鈕來更改單位設置。<br><br>● 如需更改設置，請按下“停止”按鈕，返回至步驟 4。</td></tr>
<tr><td>6. 身高 (Height)<br>● 釐米/英尺 (cm/ft)<br><br>● 英寸(inch) （單位 2）</td><td>“▲向上” / “▼向下”按鈕<br>● 設置你的身高數值<br>“▲向上” / “▼向下”按鈕</td><td>紅色按鈕<br><br>紅色按鈕</td></tr>
</table>

**Page 43**

| 螢幕顯示： | 按下“▲向上”或者“▼向下”按鈕進行設置 | 按下紅色按鈕加以確認 |
|---|---|---|
| **7.** 出生日期 **(Birthday)**<br>● 日/月 **(Day/Month)** | <br>“▲向上” / “▼向下”按鈕<br>● 設置“日”(在 24 小時制模式下)，或者設置“月”(在 12 小時制模式下) | <br>紅色按鈕 |
| ● 月/日 **(Month/Day)** | “▲向上” / “▼向下”按鈕<br>● 設置“月”(在 24 小時制模式下)，或者設置“日”(在 12 小時制模式下) | 紅色按鈕 |
| ● 年份 **(Year)** | “▲向上” / “▼向下”按鈕<br>● 設置“年” | 紅色按鈕 |
| **8.** 性別 **(Sex)**<br>● 男性 / 女性 **(MALE / FEMALE)** | <br>“▲向上” / “▼向下”按鈕<br>● 設置性別 | <br>紅色按鈕 |

**Page 44**

| 螢幕顯示： | 按下“▲向上”或者“▼向下”按鈕進行設置 | 按下紅色按鈕加以確認 |
|---|---|---|
| **9.** 最高心率<br>**(HRmax)** | “▲向上” / “▼向下”按鈕<br>● 如果你清楚自己通過實驗室所測得的當前最高心率數值，那麽請你進行相關的數值調節。<br><br>如果你是初次設置最高心率數值，那麽根據你的年齡所計算出的最高心率數值(220−年齡) 將作爲默認設置顯示在心率錶上。 | 紅色按鈕 |
| **10.** 靜坐心率數值<br>**(HRsit)** | “▲向上” / “▼向下”按鈕<br>● 設置你在保持靜坐時的心率數值 | 紅色按鈕 |

● 如需返回時間顯示模式，請按住“停止”按鈕。

最高心率數值**(HRmax)**：
最高心率數值可以用來估測能量消耗的多少。最高心率是你進行高強度運動時每分鐘最高的心跳次數，它亦是用以確定運動強度的有用工具。在實驗室中進行高強度運動壓力測試是獲取個人最高心率值的最準確的方法。

靜坐心率數值**(HRsit)**：
靜坐心率數值可以用來估測能量消耗的多少。 佩戴好心率傳輸帶，坐下，身體不要進行任何運動，你即可輕鬆地確定自己的靜坐心率。2 至 3 分鐘後，請在時間顯示模式下按下紅色按鈕，你所查閱的心率數值即爲靜坐心率。如果你想更精確地計算出自己的靜坐心率數值，請重復進行上述操作，然後計算出其平均值。

**5.5 普通設置**

在普通設置模式下，你能夠查閱與更改心率錶的以下設置：

- 開啓或關閉聲音設置
- 更改單位格式(公斤/磅 (kg/lbs) 或者 釐米/英尺 (cm/ft))

**5.5.1 聲音設置**

聲音設置包括按鈕聲音與秒錶聲音。

聲音設置對心率錶的鬧鈴功能並無任何影響。

1. 在時間顯示模式下，按下“▼向下”按鈕，螢幕會顯示“**設置(Settings)**”。
2. 按下**紅色**按鈕，螢幕會顯示“**計時器設置(Timer SET)** ”。
3. 按下“▲向上” 或者 “▼向下”按鈕，直至螢幕顯示“**普通設置(General SET)**”爲止。
4. 按下**紅色**按鈕，並按下列步驟進行操作：

| 螢幕顯示： | 按下“▲向上”或者“▼向下”按鈕進行設置 | 按下紅色按鈕加以確認 |
| --- | --- | --- |
| **5. 聲音開啓/關閉 (Sound On/Off)** | “▲向上” / “▼向下”按鈕<br>● 選擇開啓或者關閉聲音設置 | 紅色按鈕 |

- 如需返回時間顯示模式，請按住“**停止**”按鈕。

*注意：當心率錶顯示低電量符號▭時，心率錶的聲音功能與夜光照明功能將自動關閉；但是，如果此前你已經設置了鬧鈴功能，鬧鈴將仍然可以運作一次。*

**5.5.2** 單位設置

1. 在時間顯示模式下，按下“▼向下”按鈕，螢幕會顯示“**設置(Settings)**”。
2. 按下**紅色**按鈕，螢幕會顯示“**計時器設置(Timer SET)** ”。
3. 按下“▲向上” 或者 “▼向下”按鈕，直至螢幕顯示“**普通設置(General SET)**”爲止。
4. 連續按下**紅色**按鈕兩次，並按下列步驟進行操作：

| 螢幕顯示： | 按下“▲向上”或者“▼向下”按鈕進行設置 | 按下紅色按鈕加以確認 |
|---|---|---|
| **5.** 單位 **1** 公斤/釐米 / 單位 **2** 磅/英尺<br>**(Unit1 (kg/cm) / Unit2(lb/ft))** | “▲向上” / “▼向下”按鈕<br>● 選擇單位設置 | 紅色按鈕 |

*注意：單位設置將會影響個人資料的記錄單位與相關的手錶設置。*

**5.6 如何爲你的心率錶設置個性化的標識**

通過設計獨特的標識，並將它們傳輸至心率錶的顯示螢幕上，你能夠使自己的跑步電腦更具個性。爲此，你需要使用 Polar UpLink 工具。

登錄網站 www.polar.com.hk 或者 www.PolarRunningCoach.com，你可以下載 Polar UpLink 工具。
爲了使用 UpLink 工具，你還需要一台配備音效卡、音箱或者耳機的個人電腦。

更多指示資訊，請瀏覽網址 www.polar.com.hk 或 www.PolarRunningCoach.com。

**6. 保養及維修**

與使用其他電子儀器一樣，在使用 Polar 跑步電腦時，你應該儘量小心。以下建議有助於你更好地履行質量保證義務，同時可以確保本產品使用多年完好無損。

**愛護好你的 Polar 跑步電腦**

- 請將 Polar 跑步電腦及其心率傳輸帶存放於涼爽、乾燥的地方。切勿將它存放於潮濕環境、任何密閉材料（例如運動包）、或任何導電材料（例如潮濕的毛巾）中。汗水與水氣可能會弄濕心率傳輸帶的電極並啓動心率傳輸帶，從而縮短電池壽命。

- 保持心率錶的清潔，使用後請用中性肥皂和溶劑加以清洗，清洗後用柔軟的毛巾仔細擦幹。不要使用酒精、任何研磨材料（例如：鋼絲絨）或者其他化學洗滌劑。

- 其操作溫度應爲 14°F至 122°F/-10℃至+50℃。

- 不要將 Polar 心率錶長期暴露于陽光直射的環境中，例如把它置放于車內。

- 不要彎曲或者拉伸心率傳輸帶，這樣做可能會損壞電極。

- 除使用毛巾外，不要使用任何其他方式擦幹心率傳輸帶。錯誤的操作可能會損壞電極。

**Page 49**

客戶服務

在兩年的質保期間，如果你的 Polar 心率錶需要任何服務，我們建議你聯絡經授權的 Polar 客戶服務中心。凡是接受未經 Polar Electro 公司授權的客戶服務所直接或間接導致的損壞不在質量保證卡涵蓋的範圍內。

心率傳輸帶的電池

請聯絡經授權的 Polar 客戶服務中心，以更換新的心率傳輸帶。Polar 公司將回收使用過的舊心率傳輸帶。詳細的指示說明，請參閱客戶服務與註冊卡。

心率錶的電池

在正常使用情況下，心率錶電池的預期平均壽命爲兩年（每天使用 1 小時，每周使用 7 天）。但是請注意，過於頻繁地使用夜光照明會加快電池電量的消耗速率。當心率錶的電池電量只剩下 10-15%時，螢幕會顯示低電量符號，此時你需要更換電池。請勿自行打開心率錶。爲確保心率錶的防水性能與使用合格部件，心率錶電池只能由經授權的 Polar 客戶服務中心更換。更換的同時，客服中心亦將對 Polar 心率錶進行全面的周期性檢查。

*注意：*

- *當心率錶顯示低電量符號時，心率錶的夜光照明與聲音設置功能將自動關閉；但是，如果在心率錶顯示低電量符號前，你已經設置了鬧鈴功能，鬧鈴將仍然能夠保持一次的運作狀態。此外，螢幕將不會顯示響鬧符號。*

- *在溫度較低的環境中，心率錶可能會顯示低電量符號；但是當你返回至溫度正常的操作環境下時，螢幕則不會顯示低電量符號。*

- *接受非授權的服務後，心率錶的防水性能將不能得到保證。*

- *在更換電池後，你必須在基本模式下重新設定時間與日期設置。更多相關資訊，請參閱手冊第 8 頁。*

**7.** 注意事項

使用 **Polar** 心率錶時可能遇見的干擾

電磁干擾

在高壓電線、交通燈、電氣化鐵路的架空線、電動公車線或有軌電車、電視、汽車馬達、單車電腦、某些機動健身鍛鍊器材或移動電話的附近，或者當你穿過電子安全門時，你佩戴的心率錶可能會受到電磁干擾。

鍛鍊器材

某些安裝有電子或電動部件的健身鍛鍊器材，例如發光二極體顯示螢幕、馬達或者電動　　制動器，會產生電子干擾訊號。若要解決上述問題，你可按下列方法重置心率錶：

1. 從胸部解下心率傳輸帶，然後照常使用鍛鍊器材。

2. 四處移動你的心率錶，直至你發現一處沒有讀數離散，或者螢幕沒有閃爍顯示心形符號的位置。鍛鍊器材的顯示螢幕的正前方通常干擾比較強烈，而顯示螢幕的左右兩側相對干擾較弱。

3. 重新將心率傳輸帶佩戴在胸部，並盡可能遠地將心率錶置於不受干擾的區域。

4. 如果使用健身鍛鍊器材時，你的 Polar 跑步電腦仍然無法正常工作，這表明該鍛鍊器材對於無線心率測量來說電磁干擾太強。

相互干擾

在非密碼心率傳輸模式♥下，心率錶可以接收到 3 英尺/1 米以內的心率傳輸帶發出的訊號。如果心率錶同時探測到幾條心率傳輸帶發出的非密碼心率信號，則會產生錯誤的讀數。

在水中使用 **Polar** 心率錶

Polar 跑步計算機具有防水功能，可以在游泳時佩戴；但是，Polar 跑步電腦不可作爲潛水工具使用。爲了保持其防水功能，在水中請勿按心率錶上的任何按鈕。

由於以下原因，用戶在水中測量心率時可能會受到干擾：

- 高含氯量的池水或者海水的導電性很強，這可能會導致心率傳輸帶的電極發生短路，因此心率傳輸帶將可能無法探測到心電圖(ECG)訊號。

- 跳水或者游泳比賽中的肌肉劇烈運動會造成水阻力，從而改變心率傳輸帶的位置，使其無法接收心電圖(ECG)訊號。

- 心電圖(ECG)訊號的強弱因個體差異與個體組織結構的差異而有所不同，使用者在水中測量心率會相對在其他環境中遇到更多的問題。

如何在使用心率錶進行鍛鍊時，將潛在風險降至最低

健身鍛鍊可能會含有一定的風險，對於很少運動的人來說這點尤爲值得注意。在開始實施定期的健身鍛鍊計劃之前，我們建議你先回答下列關於身體健康狀態的問題。如果你給予了其中任何一題肯定的回答，建議你在開始鍛鍊前首先向醫生諮詢。

- 在過去你的五年內你從沒有進行過體育鍛鍊嗎？
- 你有高血壓嗎？
- 你有高膽固醇嗎？
- 你有其他任何疾病的徵兆或者症狀嗎？
- 你正在接受任何高血壓或者心臟病的藥物治療嗎？
- 你有呼吸道疾病史嗎？
- 你大病初愈或者剛接受過手術治療嗎？
- 你正使用心臟起搏器或者其他植入體內的電子裝置嗎？
- 你吸煙嗎？
- 你懷孕了嗎？

另外請注意，除運動強度外，心率還會受到心臟、高血壓、哮喘和其他呼吸道藥物以及若干能量飲料、酒精與尼古丁的影響。

**你必須十分留意運動時身體的反應。**如果運動時，你感覺到意料之外的疼痛或者疲勞，我們建議你停止運動，或改用較低強度的運動繼續進行鍛鍊。

**使用心臟起搏器、去纖顫器或者其他體內植入電子裝置的人士務請留意。**植入心臟起搏器的人士若使用 Polar 跑步電腦，風險自負。在開始使用之前，我們一貫建議你在醫生的指導下進行鍛鍊測試。測試的目的是爲了確保你同時使用心臟起搏器與 Polar 跑步電腦的安全性與可靠性。

**如果你對任何與皮膚接觸的物質都會產生過敏，或者你懷疑由於使用我們的產品而導致了過敏反應，**請查閱第 55 頁“技術說明”一章中所列出的 Polar 心率錶質料。爲了避免由於皮膚與心率傳輸帶直接接觸而造成不良反應的風險，你可以將心率傳輸帶佩戴在襯衫的外面。但是，你必須將與電極接觸部分的襯衫充分濕潤，以確保其運作流暢。

**由於水氣及劇烈磨損的綜合作用，心率傳輸帶的表面可能會出現掉色現象；**尤其當你穿著的衣服顏色較淺時，它可能會被染上黑色。

**8. 常見問題解答**

如果……我該怎麽辦？

…… 我不清楚自己處於功能表中的哪個環節

按住“停止”按鈕直至心率錶返回時間顯示模式。

…… 按任何按鈕均無反應

此時，請同時按住心率錶旁側的四個按鈕約兩秒鐘，以重新設置心率錶。重設後，請在基本設置模式下設定時間與日期數值；其他設置將會被自動保存。

…… 心率讀數不穩定或者極高

你可能處於大量強烈的電磁訊號環境中，這可能導致讀數不穩定。這可能發生在高壓電線、交通燈、電氣化鐵路的架空線、電動公車線或有軌電車、電視、汽車馬達、單車電腦、某些機動健身鍛鍊器材（例如：健身測試儀）或移動電話的附近。請檢查四周的環境，並遠離干擾源。

如果遠離干擾源對此並無任何幫助，而且螢幕顯示的心率讀數仍然很不穩定，那麽請你減慢運動速度，並用手檢查脈搏的跳動次數。如果你感覺自己的脈搏與心率錶所顯示的高心率數值相符，這意味著你的心律可能不齊。雖然絕大多數心率不齊的病例並不嚴重，但我們還是建議你向醫生進行相關諮詢。

…… 心形符號無規律地閃動

- 檢查心率錶是否在距離心率傳輸帶不到 3 英尺/1 米的範圍內。
- 檢查運動時彈性帶是否已鬆弛。
- 確定心率傳輸帶的電極已被濕潤。
- 確保在訊號接受範圍內 (3 英尺/1 米)沒有其他心率傳輸帶。
- 心率不齊會導致不規則的讀數。假若如此，請向醫生諮詢。

…… 螢幕沒有顯示心率讀數(--)

- 檢查心率傳輸帶的電極是否被濕潤，及是否按指示佩戴。
- 檢查心率傳輸帶是否保持清潔。
- 檢查心率錶是否靠近高壓電線、電視機、移動電話、陰極射線管或者其他電磁干擾源。
  此外，在開始鍛鍊記錄時，請確保你沒有靠近其他同樣佩戴心率錶的健身人士(3 英尺/1 米)。
- 你是否曾經患有心臟病，因此心電圖波形已改變？假若如此，請向醫生諮詢。

…… 其他佩戴心率錶或者使用跑步電腦的健身人士造成了干擾請

請遠離該健身人士，然後繼續正常的訓練。

或者

1. 請將心率傳輸帶從你的胸部解下 30 秒鐘，並與佩戴其他電子設備的健身人士保持一定的距離。
2. 重新佩戴好心率傳輸帶，然後將心率錶置於胸前，靠近心率傳輸帶上 Polar 標誌的位置；心率錶便會再次開始搜尋心率信號。現在你便可以繼續正常的訓練了。

**Page 53**

…… 螢幕顯示低電量符號

如果電池電量已快耗盡，通常螢幕會首先顯示低電量符號。更多詳細資訊，請參閱手冊第 49 頁。

*注意*：*在溫度較低的環境中，心率錶也可能會顯示低電量符號；但是當你返回至溫度正常的操作環境下時，低電量符號則會消失。*

…… 螢幕顯示爲空白

當 Polar 跑步電腦剛出廠時，其處於省電模式。按下紅色按鈕兩次，即可開啓心率錶，然後你便可以開始進行基本設置。更多詳細資訊，請參閱手冊第 8 頁。或者，電池的電量可能已全部耗完（更多說明指示，請參閱下一道問題解答）。

…… 心率錶的電池必須進行更換

我們建議由經授權的 Polar 客戶服務中心進行所有維修服務。對於確保質量保證卡的有效性，以及避免受到未經 Polar Electro 公司授權代理商的不當維修的影響，這點尤其必要。在更換電池後，Polar 客戶服務中心將測試心率錶的防水性能，並對 Polar 跑步電腦進行全面的周期性檢查。

**9. 技術說明**

Polar 跑步電腦可以顯示你的各項運動指標，幫助你實現自己的訓練目標；它的設計目的是用來顯示你在鍛鍊期間的生理疲勞程度與運動強度。此外，別無他用。

Polar 產品的防水功能已通過 ISO2281 國際標準認證的測試。根據不同的防水功能，Polar 產品又分爲三種不同的類型。請通過下圖確定你所使用的 Polar 產品的防水類型。需要注意的是，下列解釋說明未必適用于其他廠商的相關產品。

| 心率錶殼背後的標識 | 洗衣時濺出的水花、汗水、雨滴等 | 沐浴與游泳 | 使用戴呼吸管潛泳（不帶氧氣瓶） | 使用輕潛呼吸器潛遊（帶有氧氣瓶） | 防水特性 |
|---|---|---|---|---|---|
| 防水功能<br>(Water resistant) | X | | | | 能夠免受濺出的水花、汗水、或者雨滴等的影響 |
| 50 米防水功能<br>(Water resistant 50m) | X | X | | | 至少可以在沐浴與游泳時使用 |
| 100 米防水功能<br>(Water resistant 100m) | X | X | X | | 能夠經常在水中使用，但不能在借助輕潛呼吸器進行潛遊時使用 |

心率錶

電池壽命：平均可使用 2 年（每天使用 1 小時，每周使用 7 天）

電池型號：CR 2032

運行溫度：-10℃至+50℃/14℉至 122℉

錶帶質料：聚亞安酯

心率錶後蓋與錶帶扣環質料：不銹鋼，符合關於鎳釋放量的 EU Directive94/27/EU 規定及其 1999/C205/05 的修訂規定。

防水功能：可以防水 50 米

手錶功能

手錶精確度在 25℃/77℉的溫度條件下小於±0.5 秒/每天。

心率傳輸帶

電池壽命：平均可使用 2500 小時

電池型號：內置鋰電池

運行溫度：-10℃至+50℃/14℉至 122℉

質料：聚氨酯

防水功能

彈性帶

扣環質料：聚氨酯

織物質料：尼龍、聚酯纖維和天然橡膠，含有少量膠乳

心率錶

心率測量的精確度：±1%或者±1 次/分鐘（以數值較大者爲准），適用於穩定狀態下。

心率測量範圍：15-240

檔案

1 份鍛鍊檔案

鍛鍊檔案的最長記錄時間：99 小時 59 分 59 秒

資料總值

| | |
|---|---|
| 累計鍛鍊時間 | 9999 小時 |
| 累計能量消耗 | 999 999 |
| 累計鍛鍊次數 | 999 999 |

**10. Polar 有限質量國際保證卡**

- 這張 Polar 有限質量國際保證卡由 Polar Electro Inc.公司頒發給在美國或者加拿大購買本產品的消費者。這張 Polar 有限質量國際保證卡由 Polar Electro Oy 公司頒發給在其他國家購買本產品的消費者。

- Polar Electro Inc. /Polar Electro Oy 公司向本產品的原消費者/購買者保證，自購買之日起兩年內，本產品的質料及工藝將不會出現任何缺陷。

- **請保留收據或國際質量保證卡，以作爲你的購買憑證！**

- 心率錶電池及因使用不當、濫用、意外或違反注意事項、保養不當、商業應用、破裂或者摔破造成的損壞均不在保修範圍內。

- 使用本產品所產生的或與其相關的直接或間接、意外或特殊的損害、損失與費用不在質量保證卡涵蓋的範圍內。在保修期間，本產品可享有由經授權的客戶服務中心提供的免費維修及更換服務。

- 本質量保證卡並不影響現行適用的各國及各州法律所規定的消費者的法定權利，或因銷售/購買合同而產生的消費者自銷售商處獲得的權利。

CE 0537 該 CE 標記表明本產品符合 Directive93/42/EEC 的要求。

Polar Electro Oy 是經 IS0 9001:2000 認證的公司。



本產品使用手冊與外包裝上以™爲符號的名稱與標記均爲 Polar Electro Oy 公司的商標。本產品使用手冊與外包裝上以®爲符號的名稱與標記均爲 Polar Electro Oy 公司的注冊商標。

**11. 責任聲明**

- 本手冊所載資料僅供參考。所述產品可能會因爲生產商的持續研發計劃而有所變動，毋需事先做出通告。

- Polar Electro Inc. /Polar Electro Oy 公司一概不就本手冊或其所述產品作出任何聲明與保證。

- Polar Electro Inc. /Polar Electro Oy 公司一概不對使用本手冊與其所述產品所產生的或與其相關的直接或間接、意外或特殊的損害、損失與費用承擔任何法律責任。

本產品受以下各項或者若干項專利保護：

WO96/20640, US6104947, US 6361502, US 6418394, US 6537227, US6714812, FI88972, FR92.09150, GB2258587, HK306/1996, SG9592117-7, US5486818, FI 88223, DE 4215549, FR 92.06120, GB 2257523, HK 113/1996, SG 9591671-4, US 5491474, FI96380, US5611346, EP665947, DE69414362, FI4150, DE20008882.3, FR0006504, US6477397, FI4069, DE29910633, GB2339833, US6272365.

其他專利待定。

製造廠家：
Polar Electro Oy

Professorintie 5
FIN-90440 KEMPELE

電話：+358-8-520 2100
傳真：+358-8-520 2300

www.polar.fi

香港辦事處
Polar Electro H.K. Ltd.

香港中環威靈頓街 122-126 號
威皇商業大廈 23 樓

電話：+852 3105 3000
傳真：+852 3105 0080

www.polar.com.hk

**Page 58**

**12.** 索引